



## Меры безопасности в сильные морозы

Во время сильных морозов очень важно соблюдать меры предосторожности, ведь в этот период возрастает количество переохлаждений и обморожений

### До выхода из дома

1. Тщательно подбирайте гардероб (Надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, не забудьте шапку, варежки и шарф. Следите, чтобы одежда не сковывала движения и не нарушала циркуляцию крови).
2. Уделите внимание ногам: выбирайте сухую просторную обувь, теплые стельки, шерстяные носки.
3. Плотно пообедайте и выпейте горячий чай – это позволит сохранить тепло, а калории дадут энергию для движения).
4. Возьмите с собой горячие напитки в термосе, если планируете длительное время находиться на улице.
5. Не используйте увлажняющий крем непосредственно перед выходом из дома. Жирный крем можно использовать за час до выхода на улицу.



### Как сохранить тепло ?

Не оставайтесь долгое время без движения – при ожидании автобуса или знакомых переминайтесь с ноги на ногу. Если замерзли – сделайте энергичные махи руками и ногами.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Откажитесь от курения на морозе: курение уменьшает циркуляцию крови в конечностях, что может привести к обморожению.

Употребление алкоголя дает ложное ощущение тепла, а также расширяя сосуды увеличивает потери тепла организмом.

Если чувствуете, что замерзаете, заходите в магазин, транспорт, подъезд, чтобы согреться.

